


# كل بالعافية.. ولا تكثِّر

## ماهو التلبُّك المعوي؟

اضطرابات تصيب الجهاز الهضمي



## أعراضه


انتفاخ البطن



الإمساك


عسر الهضم (ألم أو عدم الراحة بعد تناول الطعام)

## للوقاية من التلبك المعوي




تجنب الإفراط في تناول الطعام


التقليل من الأطعمة